

給食だより



2011年12月号
シャローム三育保育園

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。12月に入ると朝晩の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには、十分な睡眠とバランスの取れた食事をするのが大切です。12月は楽しい行事がたくさんあります。体調に気をつけ、クリスマス会、楽しみなクッキング、そして新しい年を迎えたいと思います。

☆今月のメニュー☆ 鶏手羽と大根のうま煮



今月は鶏肉も大根もとっても柔らかい「鶏手羽と大根のうま煮」をご紹介します。寒い時期にぴったりの体の温まるメニューです。ぜひご家庭でもお試しください。

<材料> (2~3人分)

・鶏手羽元	6本
・大根	1/2本
・生姜(スライス)	5枚
A { 砂糖	大さじ2
・酒	1/2カップ
・みりん	1/2カップ
・水	1カップ
・醤油	大さじ3

<作り方>

- ① 大根は皮をむき、大きめの乱切りにし、箸がすっと通るまで下茹でをする。
- ② 鶏手羽元はフォークで刺して穴をあける。
- ③ 鍋にAを煮立たせ、鶏手羽元と大根を入れ、中火で煮る。あくは丁寧にとる。
- ④ あくが取れたら、醤油を入れて弱火で、煮汁が1/3位になるまでじっくり煮込んだら出来上がり。

★おいしくなるポイント★

- ・大根はしっかり下茹でする。
- ・鶏肉はあくをとる。



《おいしく食べるには》

ご飯を食べる時はどんな姿勢で食べていますか？

正しい姿勢はお行儀が良く見えるだけではなく、消化にとってもいいです。姿勢は普段から気を付けていないと身に付かないので、ぜひこの機会に見直してみましょう。

【正しい姿勢】

1. 床に足をつける。
2. いすに深くこしかける。
3. 背中をまっすぐにのぼす。

※テーブルと体の間は、こぶしひとつ分をあけると食べやすく、あごをひくと自然と姿勢がよくなります。また、食器を手に持って食べることで、背筋が伸びます。

